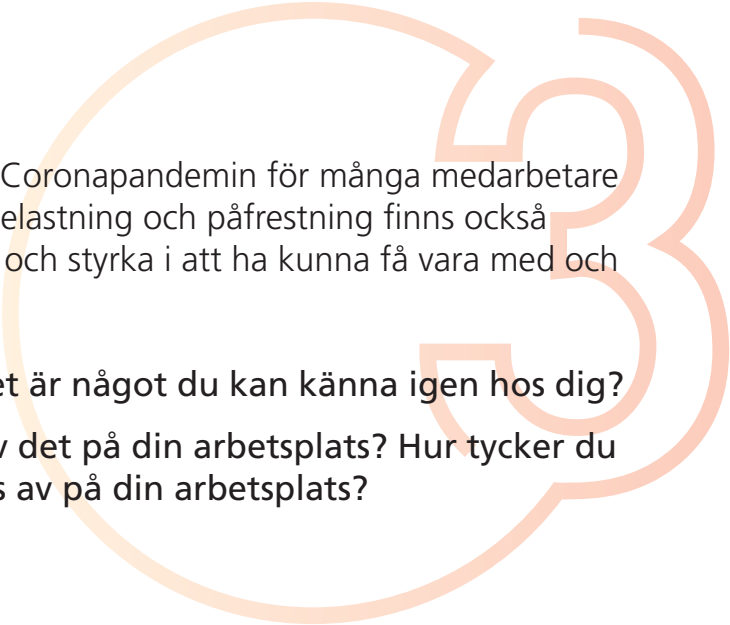


Coronapandemin har på olika sätt påverkat våra liv och inom hälso- och sjukvården har stora omställningar gjorts vilka inneburit omfattande förändringar för personalen.

- Hur har din arbetsplats påverkats tycker du?
- Hur har du upplevt din arbetssituation under den här tiden?

Coronapandemin har för många inneburit en ökad osäkerhet i arbetet med svårigheter i förutsägbarhet och en känsla av att inte ha samma kontroll som tidigare. Osäkerhetskänslor och känslan av brist på kontroll kan påverka hur man mår.

- Känner du igen att det varit så för dig och på din arbetsplats?
- Hur har du påverkats? Hur påverkades din arbetsplats?
- Hur hanterade ni detta på er arbetsplats?
- Tycker du att du och din arbetsplats kunde hitta sätt att öka kontrollen på? Vad gjorde ni? Hur blev det?



Även om arbetet i Coronapandemin för många medarbetare inneburit en hög belastning och påfrestning finns också känslor av mening och styrka i att ha kunna få vara med och hjälpa till.

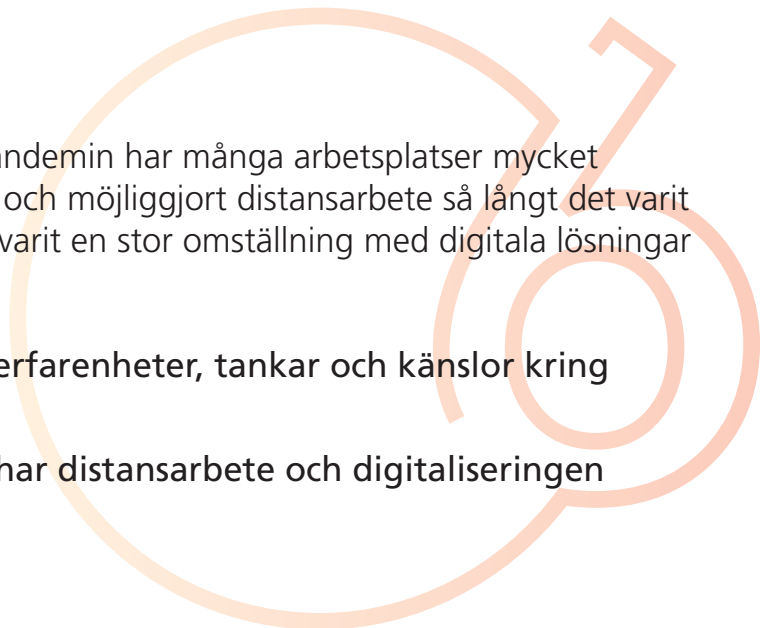
- Tycker du att det är något du kan känna igen hos dig?
- Har du märkt av det på din arbetsplats? Hur tycker du att detta märkts av på din arbetsplats?

Vid stora påfrestningar är det normalt att vi reagerar (trötthet, oro, sömnsvårigheter, nedsatt aptit, obehagliga minnesbilder, irritation, ilska, ledsenhet), vi är alla olika och reagerar också på olika sätt med olika behov att återhämta oss.

- Hur har tiden under Coronapandemin varit för dig? (tankar/känslor/reaktioner)
- Har du lagt märke till några särskilda reaktioner hos dig själv?
- Hur ser ditt behov av återhämtning ut?

Under Coronapandemin har det varit särskilt viktigt att personalen inom hälso- och sjukvården kunnat få eget stöd som en viktig del i att förebygga psykisk ohälsa hos personalen. Olika stödinsatser har varit skriftlig information om vikten av egenstöd, krisstödstelefon och möjlighet till krissamtal med psykolog eller psykoterapeut.

- Vilket stöd har du behövt?
- Känner du att du fått det stöd du behövt?
- Har du använt något av ovannämnda exempel på stöd och på vilket sätt var de hjälpsamma? Använt annat stöd?
- Vilka behov av fortsatt stöd finns?



Under Coronapandemin har många arbetsplatser mycket snabbt ställt om och möjliggjort distansarbete så långt det varit möjligt. Det har varit en stor omställning med digitala lösningar på kort tid.

- Vilka är dina erfarenheter, tankar och känslor kring detta?
- På vilket sätt har distansarbete och digitaliseringen påverkat dig?